

УДК 159.9

DOI: 10.25629/НС.2023.01.26

ВОПРОСЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ТРЕНИНГОВ В СПОРТИВНО-ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЕЖИ

Лысакова А.Н.

Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет)

Аннотация. Спортивная деятельность, в частности, спортивно-танцевальная деятельность, выступает одним из существенных факторов формирования способностей к социальному познанию, коммуникации, здоровьесберегающему образу жизни. Однако и в массовом спорте, и в спорте высших достижений существуют определенные риски физического и эмоционального истощения, различного масштаба разочарований, потери веры в тренера, партнера, себя. Целью данного исследования стало совершенствование базовой программы психологического консультирования и тренингов (разработана и апробирована ранее в диссертационном исследовании автора) на основе контент-анализа обращений спортсменов-танцоров высокой квалификации 21-25 лет в соревновательный сезон 2021-2022 гг. за психологической помощью. Контент-анализ обращений спортсменов-танцоров за психологической помощью показал, что они распределяются по трем категориям: запрос на коррекцию психофизиологических состояний (25%), запрос на развитие сплоченности в паре (27%), запрос на формирование сценария успешной танцевальной карьеры (48%). Тренинговые упражнения и консультации направлены на коррекцию и развитие самооценки, целеполагания, тревожности и коммуникативности. В результате исследования сделан вывод о необходимости постоянного совершенствования программ психологического консультирования и тренингов коррекции тревожности, развития самооценки, самоконтроля в общении, целеполагания с учетом специфики спортивной деятельности и сложных социокультурных обстоятельств; в танцевальном спорте высших достижений для возрастной категории 21-25 лет преобладающей проблемой является совмещение планов танцевальной карьеры.

Ключевые слова: психология спорта, психологическое консультирование, психологические тренинги, спортивно-танцевальная деятельность, психологическая подготовка.

Введение

Танцевальный спорт относится к сложнокоординационным и парным видам спорта, что означает наличие синхронизации моторики и социально-психологической сплоченности партнера и партнерши. Понятно, что для успешного танцевания спортсмены должны демонстрировать высокий уровень физической, танцевальной и психологической подготовки. В настоящее время в спортивной психологии продолжается поиск новых и совершенствования традиционных методов, обеспечивающих надежность психофизиологического и личностного ресурса спортсменов [1, 2, 5, 6, 7, 12, 14]. Спортсмены возрастного периода молодости составляют достаточно большую социальную группу, которой свойственны общие для всей российской молодежи психологические характеристики, отмеченные в ряде работ [3, 4, 11]. Нельзя не затронуть существенное влияние цифровизации на повседневную жизнь молодых людей, как продуктивное, так и создающее психологические проблемы [8, 9, 13].

Институт спорта, наряду с другими социальными институтами, создает условия для удовлетворения потребностей личности в самореализации, развития универсальных и профессиональных компетенций, профилактики различных аддикций. Таким образом, спортивная дея-

тельность, в частности, спортивно-танцевальная деятельность, выступает одним из существенных факторов формирования способностей к социальному познанию, коммуникации, здоровьесберегающему образу жизни. Однако и в массовом спорте, и в спорте высших достижений существуют определенные риски физического и эмоционального истощения, различного масштаба разочарований, потери веры в тренера, партнера, себя. Следовательно, психологическая подготовка представляет собой важное условие достижения результата при обеспечении оптимального состояния атлетов с учетом их индивидуальных особенностей и специфики вида спорта.

В нашем исследовании, проведенном в 2013-2016 гг., обнаружены следующие психологические проблемы спортсменов-танцоров высокой квалификации 21-30 лет: 1) несовпадение уровней психофизиологической готовности к соревнованиям партнера и партнерши; 2) несовпадение удовлетворенности результатом после конкретного соревнования партнера и партнерши; 3) эмоциональное истощение отношений в паре; 4) несовпадение планов танцевальной карьеры. В целях психодиагностики индивидуальных психологических показателей танцевальных пар использовались следующие методики: тест «Шкала реактивной тревоги Ч. Спилбергера», анкета «Планы», Тест «Самооценка личности», тест «Оценка самоконтроля в общении (по М. Снайдеру)», по итогам которой выяснилось, что 1) несовпадению уровней психофизиологической готовности к соревнованиям партнера и партнерши соответствуют различия показателей тревожности партнеров; 2) несовпадению удовлетворенности результатом после конкретного соревнования партнера и партнерши – различия показателей самооценки партнеров; 3) эмоциональному истощению отношений в паре – различия показателей самоконтроля в общении; 4) несовпадению планов танцевальной карьеры – различия в стратегии целеполагания партнеров. Далее по замыслу исследования была разработана и реализована программа психологического консультирования и тренингов каждой пары и каждого танцора в отдельности с целью коррекции и развития самооценки, целеполагания, тревожности и коммуникативности. Тематика тренингов: «Тренинг целеполагания», «Тренинг стрессоустойчивости», «Тренинг развитие уверенности в себе и самооценки», «Тренинг самоконтроля в общении» [5].

Методы исследования

Целью данного исследования стало совершенствование базовой программы психологического консультирования и тренингов на основе контент-анализа обращений спортсменов-танцоров высокой квалификации 21-25 лет в соревновательный сезон 2021-2022 гг. за психологической помощью.

Результаты, их обсуждение

Опираясь на ряд положений концепции интеграции психики И.С. Шемет, в частности, определении критериев интеграции и дезинтеграции психики, сочетании и комплексного применения психотехнологий, была продолжена работа по совершенствованию психологической подготовки спортсменов-танцоров, включающей разнообразные методики психологического консультирования и тренингов [15]. Вслед за Е.А. Рогожиной, Ю.В. Кобазовой понимаем под психологическим консультированием процесс оказания профессиональной практической и информационной помощи людям, нуждающимся в ней, проводимых в индивидуальной и групповой форме [10]. Психологические тренинги как методы психологической подготовки в спорте, обеспечивающие ее индивидуализацию, отмечены в работах А.В. Родионова, Г.И. Савенкова, В.Ф. Сопова, Н.В. Рубштейн, М.С. Новицкой и др.

Тренинг целеполагания включает упражнения по развитию профессиональной рефлексии, под которой понимается осознание танцором уровня своей танцевальной компетентности, уровня развития специальных способностей, и упражнения по развитию возрастного самосознания, под которым понимается осознание спортсменами-танцорами психологических особенностей своего возрастного периода.

Стрессоустойчивость – совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные перегрузки на фоне адекват-

ного уровня личностной тревожности, самооценки, баланса мотивации достижения и избегания неудач. В нашем исследовании мы сделали акцент на связи между стрессоустойчивостью и тревожностью, таким образом, упражнения данного тренинга направлены на понижение тревожности.

Тренинг по развитию уверенности в себе построен на понимании уверенности в себе как переживания человеком своих возможностей, когда самооценка в каком-либо виде деятельности соответствует его реальным возможностям, поэтому подобраны упражнения по развитию самооценки спортсменов-танцоров.

Самоконтроль в общении – один из показателей социального интеллекта, т.е. способности понимать другого человека и продуктивно с ним взаимодействовать. В рамках тренинга по развитию самоконтроля в общении предлагаются упражнения по развитию умения понимать эмоции, делать комплименты, преодолевать конфликты и т.д.

В рамках исследования 2013-2016 гг. анализировались результаты турниров 64 спортивно-танцевальных пар, делался вывод о динамике успешности пар. После проведения консультирования и тренингов в экспериментальной группе (ЭГ) по данным психодиагностики обнаружены статистически значимые изменения динамики тревожности, самооценки, самоконтроля в общении, достижению их оптимальных значений в экспериментальной группе относительно контрольной группы (КГ). Например, показатели уровня тревожности каждого из партнеров ЭГ достигли диапазона нормы. В ЭГ удалось устранить определенный психологический дисбаланс внутри пары и вывести ее на новый уровень развития индивидуальности и результативности.

Однако наиболее противоречивая динамика зафиксирована по проблеме формирования единства планов развития танцевальной карьеры. Как выяснилось, именно в этом направлении закладывается основа успеха в танцевальном спорте в соответствующей возрастной категории. Из четырех пар две пары приняли решение расстаться и начать поиск новых партнеров с обязательным учетом и согласованием спортивно-танцевальных целей. В контрольной группе динамика показателей незначительна.

Данные по всей выборке следующие: наиболее яркую динамику результативности продемонстрировали пары, отобранные по проблеме несовпадения танцевальных целей, отрицательную – пары из КГ, положительную – из ЭГ. Более стабильная результативность обнаружена у всех пар из ЭГ. Как выяснилось из беседы с парами с нестабильной результативностью (наличие низкорейтинговых результатов на фоне среднерейтингового уровня) на турнирах как в КГ, так и в ЭГ, в течение сезона они с трудом находили компромисс по поводу участия в конкретных соревнованиях.

Характеристика выборки спортсменов-танцоров, принявших участие в исследовании 2021-2022 гг.: 26 пар высокой квалификации (А, S, М) классов, принадлежность к европейской или латиноамериканской танцевальным программам не учитывалась. Совместный стаж танцевания – два года. Квалификация партнера и партнерши каждой пар одинаковы. Возрастной диапазон – 21-25 лет.

Контент-анализ обращений спортсменов-танцоров за психологической помощью показал, что они распределяются по трем категориям: запрос на коррекцию психофизиологических состояний (25%), запрос на развитие сплоченности в паре (27%), запрос на формирование сценария успешной танцевальной карьеры (48%). Следовательно, ведущей проблемой является несовпадение планов танцевальной карьеры. Например, на индивидуальную консультацию пришла пара с запросом недопонимания друг друга во время тренировочного процесса. На первый взгляд может показаться, что эта проблема связана с развитием сплоченности в паре. Однако в ходе беседы удалось установить, что партнер хочет танцевать только европейскую программу танцев, а партнерша – преимущественно латиноамериканскую программу.

По итогу консультации были скорректированы цели и краткосрочные планы партнеров, выстроен график турниров на ближайшие полгода по программе «10 танцев», что являлось компромиссным вариантом для обоих партнеров. Также в ходе тренингов и индивидуальных

консультаций, удалось установить, что все основные запросы танцоров, как правило, переключаются друг с другом. И порой решить, например, проблему формирования сценария успешной карьеры можно только с помощью анализа сплоченности в паре и понимания психофизиологических состояний в паре. Снижение тревожности было установлено в ходе дополнительной беседы после группового тренинга на индивидуальной консультации (чаще присутствовали оба партнера, в некоторых случаях - каждый из партнеров по отдельности). Выяснилось, что уровень тревожности спортсменов связан не только непосредственно с соревновательной деятельностью, но и с социокультурными обстоятельствами нашего времени, такими, как ограничения в передвижениях, связанные с пандемией, санкциями, а также разногласиями в оценке политической ситуации.

Для коррекции тревожности также проводился тренинг «Страхи». Испытуемым предлагалось сначала представить, а после - описать подробно самый сильный свой страх. Можно было начать так: «больше всего в жизни я боюсь...» или «в танцевальной карьере для меня самый большой страх состоит в том, что...». В ходе тренинга танцоры плакали, дрожали, кричали, тем самым, выводя страхи из бессознательного на уровень сознания и понимания. Как итог тренинга - освобождение от страха, признание его иррациональным явлением в подавляющем большинстве случаев. Снижение уровня тревожности было отмечено в ходе консультирования.

Для развития самоконтроля в общении использовалось упражнение «Комплимент». Суть упражнения состояла в том, что танцевальные партнеры делают друг другу комплимент. Затем идет обсуждение между партнерами и ведущим данного тренинга (упражнения) относительно того, насколько понравились комплименты, были ли они корректны, уместны и обоюдны. Далее ведущий рассказывает, что есть два типа комплиментов – комплимент внешности и комплимент поведения. Чаще всего испытуемые делали друг другу комплименты внешности, которые не всегда были уместны и высоко оценены. Далее упражнение выполнялось повторно с подкорректированным заданием «сделать комплимент поведению». И на этот раз партнеры справлялись с заданием значительно лучше, потому что находили индивидуальные черты друг друга, отмечали сильные стороны, благодарили. После проведенного тренинга «Комплимент» танцоры на индивидуальных консультациях отмечали повышение самоконтроля в общении, самооценки и установление более доверительного контакта между партнерами, а, следовательно, благоприятного психологического климата в паре.

Для выстраивания целеполагания использовалось упражнение «Кто я?» (авторское упражнение, за основу которого взят опросник М. Куна и Т. Макпартленда). Танцорам предлагалось, не задумываясь, написать ответы на вопрос «Кто я» в имени существительном, 10 раз. Данное задание помогает понять, чего же хочет танцор и кем он себя ощущает в настоящий момент времени. Считается, что первые 3-4 ответа – это и есть главные социальные роли испытуемого. И если в первых ответах нет слов «танцор», «спортсмен», «партнер (партнерша)», «атлет» и пр. танцор не мотивирован в данный момент на достижение наивысших результатов в танцевальном спорте. Таким образом, если у партнера данного испытуемого имеются первые 3 ответа, напрямую связанные с танцевальным спортом, уже наблюдается расхождение в планах и целях в диаде.

Далее на индивидуальных консультациях выяснялась истинная причина потери мотивации одного из партнеров и принималось решение – либо партнеры расставались, осознавая разные дальнейшие пути танцевального спортивного и творческого развития друг друга, либо цели одного из партнеров корректировались с помощью устранения демотивирующих факторов.

Также для коррекции общих целей в дуэтах использовалось упражнение «Нарисуй свою танцевальную мечту». Суть упражнения состояла в том, чтобы не только нарисовать свою цель и желаемый результат, но и сделать это в команде со своим партнером. В ходе задания выяснялось, что иногда партнеры даже не знают о том, чего по-настоящему хочет их напарник. Раскрывалось много деталей не только в постановке целей, но и в инструментах их реализации.

Заключение и выводы

Контент-анализ обращений спортсменов-танцоров за психологической помощью в соревновательный сезон 2021-2022 гг. показал необходимость постоянного совершенствования программ психологического консультирования и тренингов коррекции тревожности, развития самооценки, самоконтроля в общении, целеполагания с учетом специфики спортивной деятельности и сложных социокультурных обстоятельств; в танцевальном спорте высших достижений для возрастной категории 21-25 лет преобладающей проблемой является совмещение планов танцевальной карьеры.

Библиография

1. Барабанщикова В.В., Климова О.А. Профессиональные деформации в спорте высших достижений // Национальный психологический журнал. 2015. №3(18). С.3-12.
2. Красноруцкая И.С., Ткачук М.Г., Левицкий А.Г., Пыжова И.В., Рысев Ю.Л. Психологические особенности спортсменок разных соматотипов, занимающихся бальными танцами // Теория и практика физической культуры. 2020. 312. С.65-66.
3. Куликов С.П. Организация воспитательной работы и молодежной политики в Московском авиационном институте // Московский экономический журнал. 2021. №10. С.49.
4. Курьшева О.В. Психологическая характеристика молодежи как возрастной группы // Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 7: Философия, социология и социальные технологии. 2014. №1(21). С.67-75.
5. Лысакова А.Н. Психологические условия развития индивидуальности в танцевальном спорте высших достижений // Инновации в образовании. 2014. №8. С.86-92.
6. Москвина Н.В. Консультативная психология в современном мире: новые подходы и методы. В сборнике: Рудиковские чтения-22. Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под общей редакцией Ю.В. Байковского. Москва, 2022. С. 177-185.
7. Непопалов В.Н. Психотехника как средство совершенствования психологической подготовки спортсмена. В сборнике: Рудиковские чтения-19. Материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Рудиковские чтения-2019». под общ. ред. Ю.В. Байковского, В.А. Москвина. 2019. С.101-105.
8. Николаев Е.Л., Кулыгина М.А. «Мой смартфон всегда со мной»: медико-психологический дискурс о пользовании средствами мобильной связи. Сообщение 2 // Психология, психотерапия и клиническая психология. 2020. Т.11. №1. С.126-137.
9. Петрунева Р.М., Васильева В.Д., Топоркова О.В. Студенческая молодежь в эпоху цифрового общества // Преподаватель XXI век. 2019. №1-1. С. 77-85.
10. Рогожина Е.А., Кобазова Ю.А. Психологическое консультирование: генезис понятия, особенности // Научный журнал. 2018. №10(33). С.75-77.
11. Русакова Д.М. Ценностные ориентации современной молодежи // Мир науки. Социология, филология, культурология. 2018. №1. <https://sfk-mn.ru>.
12. Сагова З.А. Целеполагание как ресурс повышения эффективности спортивной деятельности // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2015. №2. С.75-79.
13. Симонович Н.Е., Черникова Я.В., Багрецов Д.Н. Актуальные социально-психологические проблемы и тенденции современной молодежи высшей школы и влияние на нее социальных сетей // Аграрное образование и наука. 2019. №1. С.16.
14. Сопов В.Ф. Психологические проблемы формирования понятий процесса цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта. В сборнике: Цифровая трансформация отрасли "физическая культура и спорт": теория, практика, подготовка кадров. Материалы Межрегионального круглого стола. Под редакцией М.А. Новоселова. Москва, 2021. С. 130-134.
15. Шемет И.С. Концепция интеграции психики как теоретическая основа практической психологии // Методология современной психологии. 2018. №8. С.359-370.

ISSUES OF IMPROVING PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND TRAINING IN SPORTS AND DANCE ACTIVITIES OF YOUTH

Lysakova A.N.

Moscow Aviation Institute (National Research University)

Abstract. Sports activities, in particular, sports and dance activities, is one of the major factors for the formation of abilities for social cognition, communication, and a health-saving lifestyle. However, both in mass sports and in high-performance sports, there are certain risks of physical and emotional exhaustion, various levels of disappointment, loss of faith in the coach, partner, and yourself. The purpose of this study was to improve the basic program of psychological counseling and training (developed and tested earlier in the author's dissertation research) based on content analysis of appeals from highly qualified athletes-dancers aged 21-25 in the 2021-2022 competition season for psychological help. The content analysis of the requests of athletes-dancers for psychological help showed that they are divided into three categories: a request for correction of psychophysiological conditions (25%), a request for the development of cohesion in a dance couple (27%), request for the formation of a successful dance career scenario (48%). Training exercises and consultations are aimed at correcting and developing self-esteem, goal-setting, anxiety and communication skills. As a result of the study, it was concluded that there is a need for continuous improvement of psychological counseling programs and trainings for the correction of anxiety, the development of self-esteem, self-control in communication, goal-setting, taking into account the specifics of sports activities and complex socio-cultural circumstances; in dance sports of the highest achievements for the age category of 21-25 years, the predominant problem is the combination of dance career plans.

Key words: psychology of sports, psychological counseling, psychological trainings, sports and dance activities, psychological training.